

予 定 献 立 表

平成29年9月16日～9月30日

《 ミニ栄養メモ 》 

～平均寿命と健康寿命 1～

【1】日本人の平均寿命の昔と今

日本は世界有数の長寿国です。1910年頃の平均寿命は、男性42歳、女性44歳でしたが、平成28年の厚生労働省の簡易生命表によると、男性80.98歳、女性87.14歳。約100年間で平均寿命が2倍近くも延びていて、その約7割の伸びは、戦後(昭和20年)以降に集中しています。

日本人の寿命が延びた理由には、乳幼児の死亡率の減少、衛生環境の改善、医療技術の進歩や制度の充実、食生活の改善など様々なことが挙げられます。食生活では、戦前は穀物中心で炭水化物の摂取量の高い食生活から戦後、肉類や油脂、果物も食べる食生活に変化しました。適度に欧米化した食生活が、栄養状態の改善や平均寿命を延ばした一因ともいわれています。

ところが、その一方で欧米化しすぎた食生活は、日本人の脂質の摂取量を増加させ、米や野菜の摂取量の減少など栄養バランスを乱す、肥満や糖尿病など生活習慣病の増加を招きました。

さらに、高齢になるほど生活習慣病の発症率は高まるため、近年では、寝たきりや認知症になる高齢者の増加が深刻になっています。

＜お知らせ＞

*23日夕の選択食は19日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (土)	パン・マーガリン・スープ煮 ポテトのチーズ焼・フルーツ・牛乳	ご飯・餃子・豆腐サラダ 華風スープ・漬物	ご飯・お刺身・お浸し さつま芋と切昆布の煮物・みそ汁	1760
17日 (日)	ご飯・さつま揚げとごぼう煮付・梅干 キャベツ和え物・みそ汁	ほたての雑炊・蒸しケーキ 厚揚げとはすの炒め物・フルーツ・牛乳	ご飯・ヒレカツ 三色野菜ごま和え・みそ汁	1714
18日 (月)	パン・マーガリン・ゆで卵・ゆで野菜 パン・コンソメスープ・フルーツ・牛乳	カレーライス・グリーンサラダ ヨーグルト和え	手作り幕の内弁当(お赤飯) 清汁・和菓子 《お祝い膳》 	2051
19日 (火)	ご飯・納豆 ぜんまい油揚げ煮・みそ汁・漬物	ラーメン・もやしの和え物 フルーツ・牛乳	ご飯・さんま塩焼・酢の物 切干大根煮付・みそ汁 	1690
20日 (水)	サンドイッチ・フルーツ 白菜のスープ・牛乳	ご飯・銀だら照焼・深山和え 里芋変わり煮・みそ汁	ご飯・ロールキャベツ・みそ汁 和風ジャーマンポテト	1822
21日 (木)	レーズン食パン・マーガリン・ハムサラダ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	親子丼・お浸し 清汁・豆腐白玉	ご飯・豚肉のきのこソース たたき胡瓜・冷奴・みそ汁	1828
22日 (金)	ご飯・麩の卵とじ お浸し・みそ汁・梅干	けんちんうどん  おはぎ・柿・牛乳 	ご飯・いわしのかば焼・ポテト煮付 切干大根サラダ・みそ汁 	1870
23日 (土)	チョコレートパン・ソフトフランス・ウイナーソーテ カリフラワークリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉とれんこん炒り煮 酢みそ和え・清汁・ゼリー飲料	ご飯・鱈の塩焼orほっけの干物【選択食】 南瓜煮付・茄子の和え物・みそ汁	1813
24日 (日)	ご飯・炒り豆腐・磯香和え たらこ・みそ汁	つけそば・フルーツ かき揚げと天ぷら・牛乳	ご飯・豚肉と茄子の鍋しぎ・清汁 コールスローサラダ・ひじき煮	1714
25日 (月)	パン・マーガリン・オムレツ ミネストローネ・フルーツ・牛乳	ご飯・ステーキ玉葱ソース フレンチサラダ・みそ汁・漬物	栗ご飯・炊き合わせ もずく酢の物・お浸し・みそ汁 	1762
26日 (火)	ご飯・納豆・きんぴらごぼう お浸し・みそ汁	豚バラ茄子そうめん・プチクッキー フルーツ・牛乳	ご飯・ぶり大根・フルーツマト ごま和え・みそ汁	1787
27日 (水)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ クラムチャウダー・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉唐揚げ・みそ汁 さつま芋サラダ・佃煮	ご飯・さわらの西京味噌漬焼 酢の物・お浸し・けんちん汁	1827
28日 (木)	ご飯・笹かまもみじおろし 五目豆・みそ汁・焼のり	バターロール・ライ麦ロール・牛乳 グラタン・トマトサラダ・フルーツ	五穀ご飯・鶏肉の利休焼 はすのきんぴら・辛子和え・みそ汁	1798
29日 (金)	ご飯・さんま生姜煮・みそ汁 高野豆腐卵とじ煮・ふりかけ	カレーうどん・フルーツ  スイートポテト・牛乳	ご飯・お刺身・茄子のごま煮 雷こんにやく・清汁	1819
30日 (土)	パン・マーガリン・ポテトサラダ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・銀だらおろし煮・ごま豆腐 ほうれん草しらす・みそ汁	ご飯・酢豚・おろし和え  かきたま汁・漬物	1767